

図書館

☎079(437)4500
FAX079(437)5362

https://www.library.harima.hyogo.jp/

4月のこよみ

| | |
|------|--|
| 1 水 | 「はてな?」が「なるほど!」になる 調べる学習賞作品展 |
| 2 木 | |
| 3 金 | |
| 4 土 | 春休み人形劇 午後3時～ ② おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ② |
| 5 日 | |
| 6 月 | 宅配サービス |
| 7 火 | だっせのおっちゃんの紙芝居 ② 午前11時～11時30分 |
| 8 水 | 休館日 |
| 9 木 | ブックスタート |
| 10 金 | |
| 11 土 | 手づくり会 午後1時30分～ ③ おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ② |
| 12 日 | おやこ映画会 午後2時～3時30分 ② |
| 13 月 | |
| 14 火 | 絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ① |
| 15 水 | |
| 16 木 | |
| 17 金 | |
| 18 土 | おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ② |
| 19 日 | |
| 20 月 | 宅配サービス |
| 21 火 | 絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ① |
| 22 水 | 休館日 |
| 23 木 | |
| 24 金 | |
| 25 土 | おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ② 大中遺跡で四季を楽しむ春の会 郷土資料館 |
| 26 日 | |
| 27 月 | 絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ① |
| 28 火 | |
| 29 水 | |
| 30 木 | |

▶場所記号 ①1階児童図書コーナー
②2階視聴覚室 ③2階学習室

参考図書資料室のご案内

図書館2階にある参考図書資料室では、日頃の生活で感じた課題を解決するために適した資料や、地域に関する貴重な資料などを所蔵しております。気軽にご利用ください。

- ①辞(事)典・便覧・ハンドブック
 - ②図鑑
 - ③郷土資料(播磨町・兵庫県内)
 - ④行政資料(播磨町・兵庫県内)など
- ※今月の特集欄は「調べる学習賞作品展」です。

「はてな?」が「なるほど!」になる 調べる学習賞作品展

皆さんは、日頃感じる「はてな?」な疑問を「なるほど!」に解決していますか? この作品展では『図書館を使った調べる学習賞コンクール』に応募・受賞された作品の一部を展示し、手にとってご覧頂けます。

皆さんの「はてな?」を「なるほど!」にしてみませんか。

▼日時 3月29日(日)～4月29日(水)

▼場所 1階「特集コーナー」
「展示ケース」2階「ガラス架」
※2階学習室は4月5日(日)午前10時30分～午後5時まで。

てづくり会
本物そっくり!? おかしなマグネット

お菓子の包み紙を使って本物そっくりのマグネットを作ります。一緒にかわいい箸袋も作っちゃおう。

▼日時 4月11日(出)
午後1時30分～

▼場所 2階学習室
▼定員 先着40人
▼申し込み 4月1日(水)より

おやこ映画会 ユニッコ①

人々を優しく、明るくしてしまおう不思議な力の白い角を持つユニッコ。神様からの命令で、西風の精がユニッコを地の果てに運んでしまいました。見知らぬ国でユニッコは、「人間

住民総参加型 NPO法人スポーツクラブ21はりま

(休館日) 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日・はりまシーサイドドーム、秋ヶ池運動場除く)、年末年始(12月29日～1月3日)

住所 播磨町本荘70番地1
播磨町総合体育館内
☎079(437)2201
FAX079(437)3382
e-mail info@sc21-harima.com
ホームページ http://www.sc21-harima.com/

子どもいきいきスポーツ教室の代表者を開催しました

サッカー、陸上競技、硬式テニスなど、年間5期にわたって開催している「子どもいきいきスポーツ教室」の代表者を3月8日(日)、総合体育館で開催しました。平成20年度を振り返って各種目の指導者から、教室の運営面で課題になっている点や工夫しているところ、また、スポーツクラブに対して施設・設備面の要望など様々な意見が出されました。一方、平成21年度の実施に向けては、親子での参加を望む声や親と子の試合、他校との交流といった案も出されました。

スポーツクラブ21はりまでは、たくさんの小学生にスポーツに親しんでもらえるよう、これらの意見を参考にしながら今後も多種多様な教室の提供を心掛けてまいります。子どもいきいきスポーツ教室への多くの参加をお待ちしています。

平成21年度実施種目(予定)

- ・極真空手 ・陸上競技 ・スナッグゴルフ ・Jrバレー ・ソフトバレー ・クロリティー
- ・ペタンク ・琉球空手 ・グラウンドゴルフ ・サッカー ・クォーターテニス ・少林寺拳法
- ・柔道 ・ダーツ ・バドミントン ・ミニバスケットボール ・スキー その他



▲子どもいきいきカローリング教室

3on3バスケットボール大会結果

2月11日(祝)総合体育館

- 優勝チーム
一般男子 HTDREAMS (播磨中教諭・加古川西高)
一般女子 F5 DX (播磨中)
中学生男子 HBC1 (播磨中)
中学生女子 オレンジスマイル (播磨南中)
小学生男子 いなみサンズ (天満小)
小学生女子 籠球ファイターズ (天満小)
小学生混合 いちごミルク (蓮池小)



▲西宮駅伝大会で

はりま陸上クラブの部員を募集します

スポーツクラブ21はりまが運営する陸上クラブの部員を募集します。このクラブでは、陸上競技を通じて礼儀や友達との大切さなどを学び楽しく練習しています。また、競技性を

を重視していますので、土・日曜日の大会に参加できる小学生に限りません。

- ▼対象 新小学3～6年生
- ▼募集人数 15人
- ※体験してから入部になります。
- ▼場所 秋ヶ池運動場
- ▼日時 毎週火・木曜日 午後4時30分～6時
- ※冬期は時間変更になります。
- ▼会費 月千円
- ※他に、スポーツクラブ21はりま会費(入会金千円、年会費千200円)が必要です。
- ▼申し込み・問い合わせ スポーツクラブ21はりま 午前9時～午後7時

子どもいきいきスキー教室に行ってきました!

お天気とたっぷりの雪にも恵まれ、88人の子どもがスキーを楽しみました。



2月9日▶若杉高原大屋スキー場で

トレーニング教室

教室を3日間すべて受講された方には、最終日に修了証を発行します。修了後はトレーニング室を100円で利用できます。

▼日時(受付開始日)

- ①5月11日(月)、13日(水)、15日(金) 午後7時～8時50分
- ②4月1日(水)受付開始 午後7時～8時50分
- ③6月2日(火)、4日(木)、6日(土) 午後7時～8時50分
- ④5月1日(金)受付開始 午前9時30分～11時20分
- ⑤5月15日(金)受付開始 午前9時30分～11時20分
- ⑥7月6日(月)、8日(水)、10日(金) 午後7時～8時50分
- ⑦6月1日(月)受付開始 午後7時～8時50分

▼対象 16歳以上

▼定員 先着10人(申し込みが3人以下のコースは開催しません)

▼費用 スポーツクラブ会員 500円 一般千円

▼用意する物 裏に名前と生年月日を記入した写真(縦40mm×横30mm)を2枚

▼申し込み・問い合わせ スポーツクラブ21はりま 午前9時～午後7時

おとなの本 4月 こどもの本



- 幼稚園から中学までお母さんの学校スピーチ 伊藤 智恵子 監修
- 貧困連鎖 橋本 健二 著
- せかいをみにいったアヒル マーガレット・ワイズ・ブラウン 文
- はたらくロボット デイビッド・ジェフリズ 著
- 架空の球を追う 森 絵都 著
- アrafオー解体新書 末木 佐知 著
- 農家に教わるおいしい野菜のつくり方 星野 直治 著
- 47都道府県・伝統食百科 成瀬 宇平 著
- 涙の理由 重松 清 著
- 男も女も五十を過ぎたら内臓勝負です! 綾小路 きみまろ 著
- 会社人間だった父と偽装請負だった僕 赤澤 竜也 著
- 給食ではじめる食育 宮島 則子 監修
- 育つ・つながる子育て支援 子育て支援者コンピテンシー研究会 編
- はたらくロボット アリジット・ラベ 著
- くれよんぐるぐる まつな があき 著
- 魔女になれるおまじない!! 藤 真知子 著
- ツバメのたび 鈴木 まるも 作・絵
- ちびっこびいた こばやし えりこ 著
- マンガーの絵本 よねもと よしみ へん
- キミが、たいせつ。 ナカムラ ミツル 著
- 生きるってすてきだね いながき ようこ 文
- 最新モノの事典 最新モノの事典編集委員会 編

▼開館時間 午前9時30分～午後7時
▼問い合わせ 町立図書館 ☎079(437)4500

中央公民館7～9月の利用調整について

7～9月に中央公民館の各室または大ホールを使用希望の方は、事前に、窓口で申し込みの続きをしてくださいます。申し込み 休館日を除く午前8時30分～午後7時(土・日、祝日は午後5時まで)

【調整会議】

▼日時 4月30日(木)午後2時

▼場所 中央公民館

漢字検定試験の受検者募集

▼検定日時 6月6日(土)午前9時30分

(受付時間 午前9時)

▼申し込み 5月1日(金)まで
随時中央公民館で受け付けます。

サークルからのお知らせ

●子ども英語 Little Wings

児童英語のミニクル教材B・Bカードでのゲームを中心とした楽しいレッスンです。

歯周疾患検診

- ▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる住民
- ▶期間 4月1日～平成22年2月27日
- ▶場所 歯周疾患検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ▶内容 歯周疾患検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)
PMTC(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)
※PMTC…歯面とその周辺の歯垢を除去し、むし歯・歯周病の予防効果があります。また歯の表面がツルツルして気持ちよく、歯の着色を落とすことができます。いわば歯の表面のクリーニングです。
- ▶受診方法 歯周疾患検診協力医療機関に電話で予約の上、受診してください
- ▶検診費用 1,300円
※検診費用の免除 生活保護法による被保護世帯に属する方、住民税非課税世帯(世帯の全員が住民税非課税)に属する方。
検診費用免除申請手続は歯周疾患検診協力医療機関へ申込み後、受診日の1週間前までに印鑑を持って健康安全グループで申請してください。
- ▶受診券の交付
※40歳・50歳の方 健診案内とともに郵送
※60歳・70歳の方 健康安全グループの窓口で交付
- ▶申し込み・問い合わせ
健康安全グループ ☎079(435)2611

健康美づくり運動教室

- 健診結果が気になりダイエットしようと思われた方、運動を始めたいがどのような運動をしたらよいかわからない方、家で簡単にできる運動を知りたい方、みんなで楽しく運動してみませんか?
- ▶日時 毎月第1・3火曜日
午前10時～11時30分
 - ▶場所 健康いきいきセンター3階
 - ▶内容 ストレッチ・リズム体操・筋肉トレーニング
 - ▶費用 無料(ジム・プール使用時は実費徴収)
 - ▶持ってくるもの 筆記用具、お茶、タオルなど
 - ▶運動のできる服装でお越しください
 - ▶申し込み・問い合わせ
健康安全グループ ☎079(435)2611

シニア元気アップ教室

- 心身ともにいきいきと暮らすことができる年齢、「健康年齢」をご存知ですか?
健康年齢を延ばすためには、生活習慣病の予防と適度な運動を行うこと、趣味などの生きがいをもつことが大切といわれています。この教室では、皆さんが毎日続けられる健康づくりのコツを、楽しくわかりやすくお伝えします。どうぞご参加ください。
- ▶日時・内容
○4月10日(金)
心身の健康のお話(作業療法士)
元気アップ運動①(健康運動指導士)
 - 4月17日(金)
栄養・食生活のお話(管理栄養士)
元気アップ運動②(健康運動指導士)
 - 4月24日(金)
歯の健康のお話(歯科衛生士)
元気アップ運動③(健康運動指導士)
- いずれも午前10時～11時30分
- ▶場所 健康いきいきセンター 3階大会議室
 - ▶対象 おおむね60歳以上の方
 - ▶定員 先着30人
 - ▶費用 無料
 - ▶服装 簡単な運動のできる服装と靴
 - ▶持ち物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物
 - ▶申し込み・問い合わせ
健康安全グループ ☎079(435)2611

加古川歯科保健センター
保健指導のご案内

- むし歯になりにくい生活習慣を身につけていただくために、歯科保健指導を行っています。
初めの方は歯科健診とブラッシング指導を行い、ご希望によりフッ化物歯面塗布(予防処置)も行います。その後は個人に合わせた間隔で継続指導を行います。
- ▶指導日 月に1～2回の火曜日
 - ▶場所 加古川歯科保健センター
 - ▶費用 歯科健診+ブラッシング指導 1,000円
フッ化物歯面塗布(予防処置) 1,000円
 - ▶申し込み・問い合わせ
予約制になっていますので、お電話ください
加古川歯科保健センター
☎079(431)6060

加古川市加古郡医師会・加古川内科医会
平成21年度第1回市民フォーラム 学校・家庭での応急処置

- 日常生活の中で緊急事態は、思わぬときに思わぬ形で起こります。病院に行く前に簡単な応急処置の方法を知っておくと大変役立ちます。今回は、各専門の立場からわかりやすく説明します。
- 整形外科疾患における応急処置
 - 学校・家庭でできる耳鼻咽喉科の応急処置と受診のタイミング
 - いろいろな症状に対する考え方と対処法～小児科～
 - ▶日時・場所 4月11日(土)午後2時～4時 加古川総合保健センター3階大会議室
 - ▶費用 無料(申し込み不要です)
 - ▶問い合わせ 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

播磨町
健康いきいきセンター

☎079(435)5578
月曜日休館(祝日の場合は翌日が休館)

新年度です!心新たに運動を始めませんか!健康づくりのため、新年度より運動を始めようと思われる方はぜひ当センターでの運動をお勧めします。当センターには次のような施設があります。



▲ステップを使うレッスン

- トレーニングジム
ウエートトレーニングマシンやランニングベルト、エアロバイクなど数多くの種類の機器を取り揃えています。
 - プール
水中歩行や水泳ができる20m×4コースのプールがあり、さらに体を温めるジャグジーなどもあります。
 - スタジオ
エアロピクスやヨーガ、ステップ台を活用したレッスンなど多数ご用意しています。
 - 会議室
3階には大(150人)・中(35人)・小(10人)の会議室があり、予約制になっています。
 - お風呂
「ひのきの湯」と「みかげの湯」があり、交代わりで男女交替します。
 - その他
マッサージも予約制で実施しています(月・金休み)。
- 初めてご利用される方はまず、初回講習会をご予約ください(プール・お風呂除く)。

※別途特許の着物着付協役代
6千円

●琴・三味線教室

日本の伝統音楽である琴や三味線を現代的な音楽として楽しんで弾きませんか。

▼日時 毎月第1～4月曜日

か金曜日の午前中

各日30分の個人指導

(発表会前は合同練習)

▼場所 和室

▼費用 月3千500円(入会金千円)

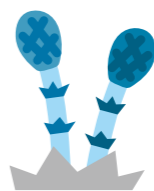
▼講師 正井福祐美先生

●BEYU春休み1day

1コインキッズイベント
ダンスで遊ぼう!

▼日時 3月31日(火)

▼費用 500円



●親子ふれあいサークル「スマイリー」教室生募集

ピアノリトミックにリズム

体操!造形活動や季節の行事

など多彩なプログラムを取り

入れたサークルです。いつでも見学、体験に来てください。

▼対象 1才半～4才(未就園児の親子)

▼活動日 第1、2、4の月曜日10時～11時半

▼入会金 千500円

※別途教材費必要

サークルに関する問い合わせは中央公民館まで

☎079(437)6980

平成21年度 播磨町 すくすく健康づくりカレンダー

お申し込み・お問い合わせは健康安全グループ ☎079(435)2611までどうぞ。

●両親学級

赤ちゃん誕生を心待ちにしているパパとママが出産・子育てについて学ぶ教室です。

▶時間 午後1時30分～3時30分 ▶場所 福祉会館

●てづくりママのまんまクッキング

お乳から幼児食へ。モグモグ、ゴックン。あせらずゆっくり赤ちゃんの力に応じた素材と調理の工夫で、食べるのが大好きな元気な子どもに育てましょう。

▶時間 午後2時～4時 ▶場所 中央公民館

●たんぼぼ教室

ことばを育む親と子の楽しい遊びの教室です。

▶時間 午前9時30分～11時15分

▶場所 福祉会館

●1歳児育児教室

この時期のお母さんがよく困る、食事や歯の手入れについてのアドバイスをお願いします。これからはすくすく大きく育つよう、1つでも子育てのヒントになるかな。

▶時間 午前10時15分～11時30分

▶場所 福祉会館

●2歳児育児教室

そろそろ歯も生えそろったら、さあ、むし歯をつくらないう歯磨きやおやつに注意しましょう。みんなで楽しく体を動かしたり、歯のこと・おやつのことを学びましょう。

▶時間 午前10時15分～11時30分

▶場所 福祉会館

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | |
|----------|----------|---------|------------|--------|---------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
| 両親学級 | 21 | 19 | 16 | | 18 | 15 | 20 | | 15 | 19 | 16 | | |
| まんまクッキング | | 26 | | | 25 | | | 24 | | | 23 | | |
| 1歳児育児教室 | 20 | | | 13 | | | 19 | | | 18 | | | |
| 2歳児育児教室 | | | 15 | | | 14 | | | 21 | | | 15 | |
| たんぼぼ教室 | 23 | 14、28 | 11、25 | 9、23 | 6、20 | 10 | 1、22 | 12、26 | 10、24 | 7、21 | 4、18 | 11、25 | |
| ポリオ予防接種 | | 12、21 | 9 | | | | 7、29 | 17 | | | | | |
| 健康診査 | 乳児健診 | 8 | 13 | 10 | 8 | 5 | 9 | 14 | 11 | 9 | 13 | 10 | |
| | 対象者 | H20.12生 | H21.1生 | H21.2生 | H21.3生 | H21.4生 | H21.5生 | H21.6生 | H21.7生 | H21.8生 | H21.9生 | H21.10生 | |
| | 10ヵ月児健診 | | | | | | | | | | | | |
| | 対象者 | H20.6生 | H20.7生 | H20.8生 | H20.9生 | H20.10生 | H20.11生 | H20.12生 | H21.1生 | H21.2生 | H21.3生 | H21.4生 | |
| | 1歳6ヵ月児健診 | | 8 | | 3 | | 4 | | 13 | | 8 | | 5 |
| | 対象者 | | H19.10～11生 | | H19.12～H20.1生 | | H20.2～3生 | | H20.4～5生 | | H20.6～7生 | | H20.8～9生 |
| 3歳児健診 | 10 | 15 | 12 | 10 | 7 | 11 | 9 | 20 | 11 | 15 | 12 | 12 | |
| 対象者 | H18.1生 | H18.2生 | H18.3生 | H18.4生 | H18.5生 | H18.6生 | H18.7生 | H18.8生 | H18.9生 | H18.10生 | H18.11生 | H18.12生 | |

※各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報はりま「保健行事」欄で日時、場所をもう一度お確かめください。

ポリオ予防接種についてのお願い

混雑を避けるため、できるだけ右記の設定された日にお越しください。ただし、不都合な方、接種年齢にあって未接種の方は、いずれの日程でも可能です(接種間隔にご注意ください)。ご協力をお願いします。

※車でのお越しの方は役場の駐車場をご利用ください。

▶受付時間 午後1時30分～2時

▶場所 福祉会館

▶持ち物 予診票・接種券・母子健康手帳

| | 実施日 | 対象者 |
|-----|-----------|--------------|
| 上半期 | 5月12日(火) | 平成20年1月～6月生 |
| | 5月21日(木) | 平成20年7月～12月生 |
| | 6月9日(火) | 予備日 |
| 下半期 | 10月7日(水) | 平成20年7月～12月生 |
| | 10月29日(木) | 平成21年1月～6月生※ |
| | 11月17日(火) | 予備日 |

※BCGの接種期間は、生後6ヵ月未満までです。生後3ヵ月に達したら先にBCGを接種してください。

個別子宮がん検診のお知らせ

加古川市・加古郡内の協力医療機関で受診できます。ご自分のライフスタイルにあわせて検診を受け、安心した生活を送りましょう。

子宮がん検診の受診間隔は、2年に1度です。平成20年度に受診された方は、受診できません。

▶対象 18歳以上の住民

▶実施期間 平成21年4月1日～22年2月27日

▶検診医療機関 加古川市・加古郡内の12医療機関

▶内容・料金 子宮がん頸部検診 1,500円
子宮がん頸体部検診 2,200円
※65歳以上の方は無料

▶受診方法 ①加古川総合保健センターに申し込み後、ご自宅に受診券・医療機関一覧が郵送されます
②一覧にある協力医療機関に各自予約をしてください

▶申し込み 加古川総合保健センター
☎079(429)2923

土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～12時30分、午後1時～4時30分

▶検診料金の免除 生活保護世帯・住民税非課税世帯の方(加古川総合保健センターに申込後、健康安全グループに印鑑を持参のうえ、申請してください)

※他のがん検診とのセット検診をご希望の方は、加古川総合保健センターで受診してください。5月号広報でお知らせします。

▶問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611

平成21年度予防接種予定表

■集団接種 ポリオ(生後3～90ヵ月未満)

詳しい日程・対象者などは次のページの「すくすく健康づくりカレンダー」をご覧ください。
※実施日は変更となる場合があります。接種月の広報はりま「保健行事」でご確認ください。

■個別接種 BCG・三種混合・麻しん風しん混合・二種混合・日本脳炎

▶接種場所 医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・明石市・高砂市の協力医療機関)

※実施日については、医療機関ごとに異なりますので、接種に行く前に必ず協力医療機関へお問い合わせください。

| 種類 | 対象年齢 | 注意事項 |
|---------------------|---------------------------|--|
| BCG | 生後6ヵ月未満 | 接種期間が限られています。生後3ヵ月に達したら、早めに接種しましょう。 |
| 三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風) | 1期初回(3回)・追加 生後3～90ヵ月未満 | 1期初回は3～8週間間隔で3回接種します。※発熱など医学的な理由で接種が受けられなかった場合を除き、接種間隔が8週を超えると、無料(生後90月未満)で接種できますが「任意接種」となります。 |
| 麻しん風しん混合 | 1期 | 生後12～24ヵ月未満 |
| | 2期 | 満5～7歳未満の間の小学校就学前の1年間(4月1日～3月31日の間) |
| | 3期 | 中学1年生に相当する年齢の者(4月1日～3月31日の間) |
| | 4期 | 高校3年生に相当する年齢の者(4月1日～3月31日の間) |
| 二種混合(ジフテリア・破傷風) | 満11～13歳未満 | ※2期・3期・4期の対象者には4月に予診票を送付します。<対象者> 2期：平成15年4月2日～平成16年4月1日生 3期：平成8年4月2日～平成9年4月1日生 4期：平成3年4月2日～平成4年4月1日生 |
| 日本脳炎1期(初回2回・追加) | 生後6～90ヵ月未満(3歳からが望ましい) | 平成17年5月30日付厚生労働省勧告により、日本脳炎ワクチン接種は当面見合わせる事となっています。※接種再開となり次第お知らせします。 |
| 日本脳炎2期 | 満9～13歳未満 | |

●麻しん風しん混合予防接種3期・4期について



平成20年度から24年度までの間に限り、中学1年生と高校3年生に相当する年齢の方を対象とした麻しん風しん混合ワクチンの予防接種の制度があります。

対象年齢の方は、公費(無料)で接種できる最後の機会となりますので、春休みなどを利用して接種をしてください。

●予防接種における保護者(親)の同伴について

予防接種には、保護者(親)の同伴が必要でしたが、平成21年4月1日から「保護者が特別な理由で、予防接種を受ける子どもに同伴できない場合、保護者の代わりとして子どもの健康状態を普段からよく知っている家族の者等が同伴することで接種できるようになりました。なお、保護者以外の方が予防接種に同伴される場合は、保護者からの委任状が必要となります。委任状は、協力医療機関、役場の窓口でお渡しします。ご理解とご協力をお願いします。

4月の保健行事

▶問い合わせは 健康安全グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり

| 内 容 | 日時(受付時間)▶場所 | 対 象 者 | 備 考 (*は持参するもの) |
|--|---|--------------------|--|
| 乳児健康診査 | 8日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館 | 平成20年 12月生まれの乳児 | *母子健康手帳 *通知書(問診票) |
| 10カ月児健康診査 | 平成21年5月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) ▶播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関) | 平成20年 6月生まれの乳児 | *母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証 |
| ※対象者には受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで、指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※対象者で受診票がない場合は、健康安全グループへ申し出てください。 | | | |
| 3歳児健康診査 | 10日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館 | 平成18年 1月生まれの幼児 | *母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc) |

| 内 容 | 日時(実施時間)▶場所 | 対 象 者 | 備 考 (*は持参するもの) |
|---------|-----------------------------------|---------------------|---|
| 1歳児育児教室 | 20日(月) 午後10時~11時30分 ▶福祉会館 | 平成20年2~4月 生まれの児 | *母子健康手帳 |
| 両親学級 | 21日(火) 午後1時30分~3時30分 ▶福祉会館 | 出産予定のご夫婦 | *母子健康手帳 妊娠中の過ごし方~助産師~ 妊娠中の栄養・参加者交流~栄養士~ |
| たんぼぼ教室 | 23日(木) 午前9時30分~11時15分 ▶福祉会館 | ことばを育む親と 子の遊びの教室 | 申し込みは健康安全グループ |

いきいき健康づくり

| 内 容 | 日時(受付時間)▶場所 | 対 象 者 | 備 考 |
|----------|--|----------------------------|---|
| 個別歯周疾患検診 | 通年(平成22年2月27日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・高砂市内の協力医療機関 | 40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民 | 検診料:1,300円 予 約:協力医療機関に電話で予約のうえ、受診してください。60歳・70歳の方は健康安全グループ窓口にて、受診券を交付します。 |
| 子宮がん個別検診 | 通年(平成22年2月27日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力医療機関(12医療機関) | 18歳以上の住民 | 検診料:①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部がん 2,200円(医師が必要と認めた方のみ) 予 約:加古川総合保健センター(受診券を郵送します)申し込み:受診券到着後、直接医療機関へ電話予約 |

| 内 容 | 日時▶場所 | 対 象 者 | 備 考 |
|------|------------------------------------|-------|--------------------------|
| 健康相談 | 2日(木) 午後1時30分~3時(受付時間) ▶福祉会館 | 住民一般 | 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制) |

4月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。
▶場所 加古川健康福祉事務所

心のケア相談
▶日時 13日(月)、27日(月)
午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

エイズ・肝炎ウイルス検査相談
※原則として匿名で無料実施します。
▶日時 8日(水)、22日(水)
午前9時15分~10時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

酒害相談
▶日時 13日(月) 午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

専門栄養相談
▶日時 15日(水) 午前9時30分~11時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

歯の健康づくりステップアップ
▶日時 20日(月) 午後1時30分~3時
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

4月

月曜日 白内障手術を受けた人の注意点
火曜日 大人の歯列矯正
水曜日 高血圧症の新しい考え方
木曜日 アレルギー性鼻炎の減感作療法
金土日 新しいニキビ治療薬
※祝日は前日のテープが流れます
☎0120(979)451

加古川夜間急病センター ☎079(431)8051 (年中無休) 診療時間/【内科】午後9時~翌朝6時、【小児科】午後9時~深夜12時
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/午前9時~正午、午後1時~4時30分
※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。

平成21年度 播磨町 いきいき健康づくりカレンダー

お申し込み・お問い合わせは健康安全グループ ☎079(435)2611までどうぞ。

●ニシア元気アップ教室

転倒や体力低下の予防を目的に、膝痛や腰痛体操も取り入れた健康づくりについて分りやすくお伝えします。
▶時間 午前10時~11時30分
▶場所 健康いきいきセンター
▶持ち物など 運動できる服装。お茶、タオル

●健康・栄養相談

健診の結果気になることがある・脂質異常症・糖尿病と言われたがどうしたらいいの? 健康・食事に関する相談をお受けします。
▶時間 午後1時30分~3時30分
▶場所 福祉会館
※予約が必要です。
▶持ち物 健診結果

●栄養講座

子育て中のお母さんと一緒に、栄養のお話や調理実習を通して自分と家族の健康づくりを考えます。
▶時間 午前9時30分~正午
▶場所 子育て支援センター
▶参加費 材料費1回200円

●健康美づくり運動教室

健診でメタボに該当し運動しようと思うとき、どのような運動をしたらよいかを実技・アドバイスします。
▶時間 午前10時~11時30分
▶場所 健康いきいきセンター
▶持ち物など 運動できる服装。お茶、タオル

●ウォーキング教室

5~6月初初心者コースは、これからウォーキングを始める方。11~12月上級者コースは、普段からウォーキングをされている方の教室です。
▶時間 午前10時~11時30分
▶場所 健康いきいきセンター
▶持ち物など 運動できる服装。お茶、タオル



●ダイエット教室

きちんと食べてやせてみようと思われる方、食事と運動の話・実技です。
▶時間 午前10時~11時30分
▶場所 健康いきいきセンター
▶持ち物など 運動できる服装。お茶、タオル

●健康づくりプログラム

普段は仕事で自分の健康づくりに関心がもてなかった方、土曜日の午前に食事や運動の話を聞き、一緒に体を動かしてみよう。
▶時間 午前10時~11時30分
▶場所 健康いきいきセンターまたは総合体育館
▶持ち物など 運動できる服装。お茶、タオル

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | |
|---------------------|----------|-----------------------|--------------------------------|-------------|----------------------------------|------|----------|-------|------|---------|------|------|--|
| 健康・栄養相談 | 2 | 7 | 4 | 2 | 6 | 3 | 1 | 12 | 3 | 7 | 4 | 4 | |
| 栄養講座 | | | 19,26 | 17 | | | 16,23,30 | | | | | | |
| 健康美づくり運動教室 | 7,21 | 12,19 | 2,16 | 7,28 | 4,18 | 1,15 | 6,20 | 10,17 | 1,15 | 5,19 | 2,16 | 2,16 | |
| ウォーキング教室 | | 14,21,28 | 4 | | | | | 19,26 | 3,10 | | | | |
| ダイエット教室 | | | | | | | | | 8,22 | 12,26 | 9,23 | 9 | |
| 健康づくりプログラム | | | 6月~11月のうち7日間 | | | | | | | | | | |
| ニシア元気アップ教室 | 10,17,24 | | | 17,24,31 | | | 2,9,16 | | | 8,15,22 | | | |
| 介護サポート教室 介護者のつどい | | 25 | | | | 25 | | | | 25 | | | |
| 特定健診 | | | 6月~2月加古川総合保健センター・協力医療機関で受けられます | | | | | | | | | | |
| 特定健診 (中央公民館健診) | | | | 10,13 14 | | | | | 7 | | | | |
| 特定保健指導 初回 | 15 | 20 | 18 | 16 | 19 | 16 | 15 | 12 | 17 | 20 | 18 | 18 | |
| 健診結果説明会 | | | | | | 10 | | | | | | | |
| 歯周疾患検診 | 4/1~2/27 | | | | | | | | | | | | |
| 子宮がん個別検診 | 4/1~2/27 | | | | | | | | | | | | |
| 乳がん検診 | | 21 | 25 | 30 | 27 | 24 | 29 | 26 | 24 | 28 | 4,25 | 4 | |
| 巡回がん検診 | | 7/10, 13, 14 中央公民館 | | | 7/15, (午前)福祉会館 7/21, 22 蓮池小学校 | | | | | | | | |

※各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報はりま「保健行事」欄で日時、場所をもう一度お確かめください。